

Hoe moet ik oefenen?

In de achtste eeuw trok de Indiase boeddhistische leraar Padmasambhava naar Tibet en stichtte daar het eerste klooster. Hij wordt dan ook gezien als de grondlegger van het Tibetaans boeddhisme. In India studeerde hij bij zijn meester Shri Singha en op een dag vroeg hij zijn meester hoe te oefenen.

En Shri Singha antwoordde: “Onthul je oorspronkelijke Bewustzijn.”

Waarop Padmasambhava vroeg: “Waar moet ik mijn inspanningen dan op richten?”

Waarop zijn meester antwoordde: “Alle inspanningen moeten juist gericht zijn op geen-inspanning!”

“Hoe moet ik dan een meditatieoefening doen zonder inspanning?” vroeg Padmasambhava.

Waarop zijn meester zei: “Mijn lieve zoon, grijp je niet vast aan tijdelijke ervaringen als de hoogste waarheid. Grijp hen niet vast. Richt je aandacht niet op objecten en richt je aandacht ook niet op het bewustzijn. Onderneem niet te veel zaken en geef geen voedsel aan begeerte. Koester niet je behoeftes en geef je niet over aan wanhoop. Laat je bewustzijn exact zijn zoals het is. Laat je bewustzijn zich ontspannen als het centrum van de oneindige ruimte.”¹

Laat je bewustzijn exact zijn zoals het nu is. We hoeven niets te creëren in onze meditatie. We hoeven niets te zoeken. Ik benadruk vaak: verzacht en ontspan, laat je aandacht ruim en vriendelijk worden. In het dagelijks leven zijn we zoveel bezig met het focussen van de aandacht, het richten van de aandacht. Maar in het zitten, laat je geest en lichaam ontspannen. Laat je aandacht ontspannen. Dat betekent in vertrouwen eenvoudigweg zitten, eenvoudigweg zijn.

Zenmeester Dōgen zegt: “Laat de geest rusten in dat wat voorbij het denken en niet denken ligt”². We geven ons niet over aan denken, noch gaan we proberen niet te denken. We zitten en zijn gewaar eenvoudigweg van het feit dat we gewaar zijn. Van lichaam, van geest, van de ruimte om ons heen. Kunnen we dit genoeg laten zijn? Wanneer we verzachten en ontspannen is het antwoord daarop: ja. Maar wanneer we blijven zoeken is dit moment nooit genoeg. We kijken altijd voorbij dit moment naar wat nog niet is en daarmee missen we onze Ware Natuur. Dus verzacht en ontspan en zit helder en wakker. Vertrouw, dit is genoeg. Het inzicht zal vanzelf komen.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 8 maart 2023*

¹) Uit: Padmasambhava, *Naakt Zien*. (2012, Robert Hartzema)

²) Uit: Zenmeester Dōgens Fukanzazengi: Aanwijzingen bij het mediteren.